

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙ – Πάρκο				
10:00 – 11:00 • Taiji A' έτος / Νέο τμήμα αρχαρίων	10:00 – 11:00 • Qigong	10:00 – 11:00 • Taiji A' έτος / Νέο τμήμα αρχαρίων	09:00 – 10:00 • Qigong	
10:00 – 12:00 • Taiji B'/Γ'/Δ' έτος		10:00 – 12:00 • Taiji B'/Γ'/Δ' έτος	10:00 – 12:00 • Intensive Qigong – Εκπαιδευτικό τμήμα	
ΑΠΟΓΕΥΜΑ				
17:00 – 18:00 • Qigong B'/Γ'/Δ' έτος	19:15 – 20:15 • Qigong A' έτος / Νέο τμήμα αρχαρίων	18:15 – 19:15 • Taiji A' έτος / Νέο τμήμα αρχαρίων	17:15 – 18:15 • Qigong B'/Γ'/Δ' έτος	19:30 – 20:30 • Qigong A' έτος / Νέο τμήμα αρχαρίων
18:15 – 19:15 • Taiji A' έτος / Νέο τμήμα αρχαρίων		19:30 – 20:30 • Taiji B'/Γ'/Δ' έτος	18:30 – 21:00 • Intensive Taiji Qigong – Εκπαιδευτικό τμήμα	
19:30 – 20:30 • Taiji B'/Γ'/Δ' έτος		20:30 – 21:00 • Push Hands		
20:30 – 21:00 • Push Hands / Fight Applications / Sparring		21:00 – 21:30 • Taiji Γ'/Δ'/Ε' έτος		
21:00 – 21:30 • Taiji Γ'/Δ'/Ε' έτος				
Όλα τα πρωινά μαθήματα (καιρού επιτρέποντως) γίνονται στο Πεδίον Άρεος.				
Κάθε 3η Κυριακή του μήνα εξάσκηση στη φύση, καιρού και άλλων συνθηκών επιτρέποντως.				

Ύλη Taijiquan Σεπτέμβριος 2025 -Ιούλιος 2026**Αρχάριοι Α έτους Taijiquan:**

Qigong ζεστάματος.

Θεμελιώδη βασικά Taiji Qigong 1, 2, 3.

Πρώτη φόρμα Dong Taiji simplified form.

Χέρια που σπρώχνουν βασικοί κύκλοι / pushing hands.

Βασικές εφαρμογές αυτοάμυνας / self defence applications.

Βασικές αρχές ται τσι για αρχάριους / Taiji principles.

Αρχάριοι Β, μεσαίοι Γ έτους Taijiquan:

την ύλη του Α έτους συν:

Δεύτερη φόρμα Dong Taiji advanced form.

Μεγάλη φόρμα Ντονγκ, Γιανγκ στυλ / Yang Taiji Long form.

Γρήγορη φόρμα Ντονγκ στυλ / Dong Taiji fast form.

Πρώτη φόρμα κυρτού σπαθιού / Yang Dao broadsword form.

Χέρια που σπρώχνουν στατικά / pushing hands.

Χέρια που σπρώχνουν με βήματα, ελεύθερα / pushing hands.

Εφαρμογές αυτοάμυνας / self defence applications.

Βασικές αρχές ται τσι μεσαίου επιπέδου / Taiji principles.

Μεσαίοι μαθητές Δ, Ε έτους Taiji:

ύλη των προηγούμενων ετών συν:

Φόρμα ίσιου σπαθιού / Yang Taiji Jian form.

Αρχές ται τσι προχωρημένου επιπέδου / Taiji principles.

Ελεύθερα χέρια που σπρώχνουν / pushing hands.

Εφαρμογές αυτοάμυνας / self defence applications.

Ελεύθερη μάχη / free sparring.

Ύλη qigong 2023/2024

Qigong της οικογένειας Dong που ασκούμε στο μάθημα Taiji:

Warm up qigong, Fundamental qigong 1,2,3, Hard qigong, Tiger mountain taijigong.

Στα τμήματα Α και Β, Γ έτους qigong θα διδαχτούν μεταξύ άλλων:

Liangong, 3 parts, 54 movements.

24 Solar terms Daoyin qigong.

Shaolin neijin yizhichan, part 1,2,3.

Fangsong qigong.

Zhineng Qigong, part 1,2,3.

Rujing qigong meditation.

Τα μαθήματα γίνονται με την συνεργασία του τμήματος εκπαιδευτών.

Με τον κάθε μαθητή/τρια μπορούμε να δουλεύουμε πάνω σε συγκεκριμένα qigong με βάση τις ανάγκες του κατόπιν συνεννόησης. Οι μαθητές Β, Γ,Δ,Ε έτους κατόπιν συνεννόησης μπορούν να έρχονται σε μαθήματα προηγούμενων ετών για να καλύψουν ύλη που έχουν χάσει.

Οι πιο προχωρημένοι μαθητές βοηθούν τους νεότερους.

Για την ομαλή λειτουργία της σχολής παρακαλώ:

Να έρχεστε μερικά λεπτά, πριν το μάθημα σας, κατόπιν συνεννόησης μπορείτε να έρθετε καθυστερημένα.

Αν δεν έχει τελειώσει το προηγούμενο μάθημα μην χτυπάτε το κουδούνι, υπάρχει ένα τέταρτο κενό ανάμεσα στα μαθήματα για να αλλάξετε αν χρειάζεται.

Όταν μπαίνετε στη σχολή κλείνετε τα κινητά σας ή τα βάζετε σε σιγή.

Όταν μπαίνετε στη σχολή βγάζετε τα παπούτσια σας.

Στα μαθήματα μπορείτε να είστε ξυπόλυτοι, με κάλτσες(που θα φορέσετε στη σχολή) ή με παπούτσια εσωτερικού χώρου, πολεμικών τεχνών που θα φοράτε μόνο στη σχολή.

Φορέστε άνετα ρούχα, ελαφριά, αν είναι στενά να έχουν ελαστικότητα.

Φροντίστε την υγιεινή σας, σεβαστείτε τους συμμαθητές σας και τον εαυτό σας.

Αποδυτήρια και τουαλέτες γυναικών και παιδιών είναι μέσα στη σχολή, των ανδρών έξω από την αίθουσα στο διάδρομο (η χρήση είναι της σχολής μόνο).

Ευθύνη μαθητριών/ων

Η σταθερή παρουσία και συμμετοχή στα μαθήματα είναι απαραίτητη τις μέρες που έχει επιλέξει η μαθήτρια/της, για την ουσιαστική εξέλιξη και όφελος του. Η συχνή αλλαγή σε ώρες και οι απουσίες δημιουργούν πολλά κενά στην ύλη που μαθαίνει η μαθήτρια/τη και ανισορροπία στο τμήμα. Μαθήτρια/της που απουσιάζει πάνω από μήνα είναι καλό να κάνει ένα δύο ιδιαίτερα με το δάσκαλο ή με συμμαθήτρια/τη βοηθό εκπαιδευτή για να επανενταχθεί ομαλά στο τμήμα. Μαθήτρια/της που απουσιάζει πάνω 3 μήνες είναι καλό να κάνει επανάληψη με τμήμα προηγούμενου έτους και μερικά ιδιαίτερα με το δάσκαλο ή με συμμαθήτρια/τη βοηθό εκπαιδευτή για να ενταχθεί ξανά στο τμήμα του.

Συνδρομές

Φροντίστε να δηλώνετε συμμετοχή στα τμήματα που θέλετε με προπληρωμή του μήνα. Η πληρωμή της συνδρομής γίνεται την πρώτη βδομάδα του μήνα και ισχύει για το μήνα που τρέχει ανεξαρτήτως απουσιών.

Τα τμήματα σχηματίζονται από 6 μαθητές και πάνω. Διαφορετικά αν η συμμετοχή σε τμήμα είναι κάτω των 5 ατόμων συνεχόμενα, το τμήμα συγχωνεύεται με άλλο ίδιου επιπέδου. Η σχολή τηρεί τις επίσημες αργίες και μέρες διακοπών, η συνδρομή δεν αλλάζει τις μέρες αυτές. Το ίδιο και σε περίπτωση ατομικών απουσιών. Αν ακυρωθούν κάποια μαθήματα για λόγους ανωτέρας βίας, θα καλυφθούν κατόπιν συνεννόησης.

Έκπτωση στα δίδακτρα γίνεται πάντα, σε οικογένειες, χαμηλόμισθους, χαμηλοσυνταξιούχους, φοιτητές, ανέργους. Οποιοσδήποτε φυσικά αντιμετωπίζει δυσκολία με τη συνδρομή του πάντα το συζητάμε και βρίσκουμε μια λύση, από το να σταματήσει για οικονομικούς λόγους μπορούμε πάντα να ανταλλάξουμε υπηρεσίες ή να βοηθήσει με κάποιο τρόπο τη σχολή. Τα δίδακτρα για τους μαθητές που έχουν κλείσει μία πενταετία στη σχολή μένουν σταθερά ως έχουν.

ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ	QIGONG	ΤΑΙJI	ΤΡΙΜΗΝΟ -5%	ΕΞΑΜΗΝΟ -10%	ΕΤΟΣ -15%
4 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟ ΜΗΝΑ	55 €	55 €	156	297	561
8 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟ ΜΗΝΑ	65	65	185	351	703
ΟΛΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟ ΜΗΝΑ / ΤΑΙJI & QIGONG	75	75	213	405	765
ΠΛΗΡΩΜΗ ΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑ	19	19			
ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ PERSONAL	45 €	45 €			
QIGONG ΤΑΙJI ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ/ΠΑΡΚΟ 2:30 ΩΡΕΣ ΚΥΡΙΑΚΗ MOUNTAIN MONTHLY SUNDAY TRAINING	ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ/ ΤΕΣ STUDENTS 10€	ΓΙΑ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ VISITORS 30€			
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ, ΑΝΕΡΓΟΙ, ΧΑΜΗΛΟΜΙΣΘΟΙ, ΧΑΜΗΛΟΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΙ	ΕΚΠΤΩΣΗ	15%			



taichi exarchia

Ευχαριστώ πολύ
Καλή χρονιά.

Τσεπελίκας Αργύρης
Wuji Center
Taichichuan exarchia
χαριλάου Τρικούπη 45, Αθήνα
info@taichiqigong.gr
6987337384
taichiqigong.gr
@wujicenter
@taichiexarchia



Dong Taichi
Exarchia

WUJI CENTER

DONG TAI CHI CHUAN EXARCHIA

2025 - 2026